

HUMMUS SELBER MACHEN - MIT DIESEN 4 TRICKS WIRD ER BESONDERS GUT

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten



Dieser selbstgemachte Hummus schmeckt super lecker und ist einfach und schnell zubereitet. Er eignet sich wunderbar für den perfekten Grillabend als Beilage, schmeckt aber z. B. auch mit [Falafel](#) köstlich.

Schritt 1

Vorgekochte Kichererbsen aus der Dose im Sieb abgießen und gut waschen. Anschließend etwas Wasser in einen [Topf*](#) geben, die Kirchererbsen hinzufügen, salzen und für 10-15 Minuten köcheln lassen, damit sie noch weicher werden.

Schritt 2

Den Topf vom Herd nehmen und die Kichererbsen im Wasser etwas umher rühren, so dass sich die Häute von den Kichererbsen lösen können. Danach mithilfe einer Schöpfkelle oder einem kleinen Sieb die Häute der Kichererbsen herauslesen. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und in einen Multizerkleinerer oder ein Mixgefäß geben. Ein paar Kichererbsen für die spätere Dekoration beiseite legen. Anschließend Tahin, Salz, Knoblauchzehen, Kreuzkümmel und Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Alles so lange pürieren, bis alles zu einer cremigen Masse wird.

Schritt 3

Eiswürfel hinzugeben und nochmals für 1-2 Minuten weiter pürieren. Sollte der Hummus zu dick in der Konsistenz sein, einfach etwas kaltes Wasser hinzufügen. Wenn die Zutaten am Rand des Behältnisses kleben, zwischendurch den Rand mit einem Teigschaber säubern. Bei Bedarf noch etwas abschmecken mit Salz und Kreuzkümmel.

Schritt 4

Hummus auf einem Teller anrichten. Großzügig mit Olivenöl übergießen und mit Kichererbsen und Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Wer mag kann sich so auch zuhause den besten Falafel Döner seines Lebens machen, mit selbst gemachtem [Pita-Brot](#) und [Falafel](#).

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Hummus selber machen

Tipps

Möchte man getrocknete Kichererbsen verwenden, müssen diese vorher in kaltem Wasser für 12-24 Stunden eingeweicht und anschließend gekocht werden.

Die Häute der Kircherbsen werden nach dem Kochen entfernt, damit der Hummus cremiger wird.

Warme Kichererbsen lassen sich besser pürieren und nehmen den Geschmack besser an.

Durch die Zugabe der Eiswürfel wird der Hummus luftiger.

Soll der Hummus später serviert werden, einfach mit Klarsichtfolie abdecken, in den Kühlschrank stellen und erst kurz vor dem Verzehr mit Olivenöl beträufeln.

Rezept:

- 480 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- Salz
- 60-100 g Tahin (Sesampaste)
- 1-2 Knoblauchzehen (ich ziehe Knoblauch-Confit vor)
- ca. 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Saft einer Zitrone (nach und nach dazugeben)

- 2-3 Eiswürfel
- etwas Wasser zum Verdünnen

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 45

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)